OBJETIVOS: 10 COSAS A MI CUERPO.

10 cosas a mi cuerpo:

1)-Limpieza celular profunda para perfecto funcionamiento fisiológico.
2)-Músculos y articulaciones fuertes, resistentes y flexibles.
3)-Porcentaje de grasa corporal sano (menos de un 20%)
4) Sangre limpia, buena circulación
5)-Piel limpia, suave, brillante, sana, con tonalidad
6)-Cabello limpio, fuerte, suave, brillante, sano
7)-Pies y manos cuidados.
8)-Energía y vitalidad elevada
9)-Dientes limpios, sanos, fuertes
10)- Aroma corporal limpio y fragrante.

10 COSAS A MI CUERPO		Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7	Sábado 8	Domingo 9
Dieta cruda ecológica, frutas-verduras, 80-10-10 -2 MESES SOPAS -1 MES SOPA-FRUTA SOPA -SOPA-FRUTA-ENSALADA								
Comer con hambre física								
Comer en Horarios establecidos	M R- Agradecimientos							
	M R- Ejercicio							
	M R- Desayuno							
	Mediodía- 13							
	Tarde- 19 h							
EJERCICIO	Aeróbico							
	Muscular							
	Estiramiento							
SUEÑO 8 h								
RELAJACIÓN								